komplementêr

'n Lekker koppie rooibostee het allerhande gesondheidsvoordele.
Foto's: MET VERGUNNING VAN RED ESPRESSO

Rooibos kan in vele gedaantes voorkom

Rooibos is eie aan Suid-Afrika. Dit het verskeie voordele vir grootmense en babas, en kan ook in verskillende vorme voorkom. **Lizelle van Jaarsveld** het 'n bietjie meer gaan uitvind.

VOLGENS me. Prudence Fortuin, 'n dieetkundige by Vital Health Foods, is rooibos tegnies nie 'n ware tee nie. "Dit kom van die blare van die rooibosplant, wat in die Cederberge groei. Suid-Afrika is die enigste produsent van rooibostee in die wêreld. Dit vereis sekere klimaatstoestande en kan slegs teen 'n sekere hoogte in diep, sanderige grond groei," sê Fortuin.

"Die rooibossade is baie waardevol, want die plante produseer slegs 'n paar daarvan.

"Studies wat deur die Mediese Navorsingsraad gedoen is, toon dat rooibos kragtige antioksidante bevat wat beskerming bied teen selbeskadiging en mutasies, wat lei tot siektes soos kanker," sê Fortuin.

"Dat rooibos antioksidante bevat, maak dit nie uniek nie," sê dr. Elizabeth Joubert, spesialis-navorser by ARC Infruitec-Nietvoorbij op Stellenbosch. "Daar is baie ander plante wat hoër in-vitro antioksidant-aktiwiteit as rooibostee het. Wat dit wel uniek maak, is dat dit 'n antioksidant, naamlik aspalatien, bevat wat nog slegs in rooibostee gevind is. Ten spyte daarvan dat ons navorsing getoon het dat dit in redelike hoë hoeveelhede in groen rooibostee voorkom, en een van die hoof-antiokisdante van tradisionele rooibostee is, weet ons nog nie of dit wel enige positiewe effek in die ligaam het nie. Vir 'n antioksidant on enige effek te hê, moet dit deur die liggaam opgeneem kan word. Dis nie bekend of aspalatien opgeneem word nie – dit mag moontlik afgebreek word tot 'n metaboliet wat min of geen antioksidantwerking het nie. Ons het tans, in samewerking met die Mediese Navorsingsraad, 'n projek om dié aspek te ondersoek," sê sy.

Rooibos het heelwat gesondheidsvoordele. "Dit is wonderlik om jou dors te les," volgens Fortuin. "Ander voordele is dat dit spysverteringskwale verlig, geen kleursels, bymiddels, kafeïen of preserveermiddels bevat nie. Dit bevat koper, yster, kalium, kalsium, fluoried, sink, mangaan en magnesium," sê Fortuin.

"Die gesondheidsvoordele van rooibos vir die mens is op hierdie stadium slegs van *anecdotal* aard," aldus Joubert. "Die mees bekende voordeel is dat dit koliekbabas help. Dit het sy oorsprong in die laat 1960's toe Annekie Theron gevind het dat dit haar koliekbaba help. Sedertdien is baie babas op rooibostee grootgemaak.

"Waar ou geskrifte melding maak van medisinale eienskappe van baie van ons inheemse plante, onder meer heuningbostee, is daar niks aangeteken oor rooibostee nie. Ons kan dus met redelike sekerheid sê dat dit eers die afgelope 40 jaar was wat rooibostee as 'n gesonde drankie bekend geword het," sê Joubert.

Fortuin sê dat as jy daagliks rooibostee drink, dit kan help om vrye radikale te beveg wat bydra tot chroniese siektes soos artritis, hartsiektes en kanker. "Dit kan ook help met die verligting van moeë bene, spierkrampe en ongereelde sirkulasie. Verder kan dit ook help om die lewer te beskerm deur die vlak van natuurlike antioksidante te verhoog. Dit werk angs teen, en help jou om beter te slaap. Rooibostee kan ook help om allergieë te beveg en om gesonde bene en tande te handhaaf," sê Fortuin.

Die webwerf www.health24.com lys verskeie gesondheidsvoordele wat Fortuin ook noem en sê onder meer dat dit ystervlakke aanvul en dus baie goed is vir swanger vroue. "Dit versterk ook die immuunstelsel, help met gesondheidsprobleme soos slapeloosheid, prikkelbaarheid, hoofpyne, spanning en hoë bloeddruk," luidens health24.

"Geen in-vivo studie het nog enige nadele uitgewys nie," sê Joubert. "Navorsing het eerder gekonsentreer op die moontlike voordele van rooibostee as om nadele te ondersoek. Laasgenoemde moet egter ook aandag begin kry, al is dit net om te bewys dat daar nie nadele is nie," voeg sy by.

"Rooibostee kan gebruik word om vel-irritasies by babas, soos ekseem en *nappy rash*, te behandel," sê Fortuin. "Dit kan op die vel gebruik word, en help vir spysverteringsprobleme en koliek. Dit mag egter nie borsvoeding of formule vervang nie."

Waarin word rooibos alles gebruik?

"Behalwe as tee, word rooibos-ekstrakte in kosmetiese produkte gebruik. Ek wonder egter of die hoeveelheid ekstrak wat bygevoeg word, werklik genoeg is om enige positiewe effek te hê. Daar is ook pille op die mark wat rooibostee-ekstrak as bron van antioksidante bevat," sê Joubert.

"Rooibos kan gebruik word in drankies, velsorgprodukte, aanvullings en baba-produkte," sê Fortuin.

Daar is ook produkte, soos red espresso se rooibostee-espresso, wat 'n gesonder alternatief tot koffie is. Dit het 'n soortgelyke smaak aan koffie, sonder die kafeïen.

Wen tee-geskenkpakke

TWEE gelukkige lesers staan die kans om 'n rooibos-geskenkpak van Vital Health Foods te wen.

Dié geskenkpak bestaan uit:

- Vital Rooibostee;
- Vital Chamomile; en
- 'n Ekslusiewe teeblik.

Beantwoord slegs die vraag hieronder en stuur jou antwoord saam met jou naam en volledige besonderhede voor Donderdag 23 Augustus aan Rooibos-kompetisie, *Die Burger* Bedryfsredaksie (4de verdieping), Posbus 692, Kaapstad, 8000. Jy kan gerus ook 'n e-pos stuur na mlaubsche@dieburger.com. Die wenners sal in die volgende uitgawe van *Gesondheid* aangekondig word.

Vraag: Wattter gesondheidsvoordele hou rooibos vir babas in?

Twee lesers wen Vital-multivitamiene

TWEE gelukkige lesers sal elkeen 'n multivitamien-geskenkpak vir kinders van Vital Health Foods ontvang. Dié wenners is me. Raylene Abrahams van Mitchells Plain en me. N. Ernstzen van Belhar. Hou *Gesondheid* maandeliks dop vir nóg kompetisies.

Rooibos-resepte

Gebakte appels

- 2 koppies sterk rooibostee
- 4 appels

Bak die appels in die oond en gooi die rooibostee oor terwyl dit bak.

Rooiboskoeldrank

Bedien 10 tot 12 mense.

- 5 rooibos-teesakkies wat verdun is in 1 ℓ koel, gekookte water;
- 1 ℓ grenadella;
- 500 mℓ vodka;
- 1 blikkie pynappelpulp; en
- 300 g gebreekte ys.

Voeg die grenadella, vodka, pynappel en gebreekte ys saam en meng. Bedien koud en versier met peperment en papiersambreeltjies.

Interessante wenke vir rooibos-gebruik

ME. Prudence Fortuin, dieetkundige by Vital Health Foods, gee die volgende wenke oor die gebruik van rooibos:

- Maak heerlike ystee deur koue rooibostee met suiker en suurlemoensap of met jou gunstelingvrugtesap te meng.
- Week gedroogde vrugte oornag in rooibostee. Geen bykomende suiker sal nodig wees as jy dit dan gebruik vir kosmaak nie.
- Gebruik rooibostee as 'n basis in marineersous vir vleis en hoender, aangesien dit 'n natuurlike vleisbeuker is.
- Gee donker hare 'n gesonde gloed deur dit af te spoel in rooibostee.
- Rooibostee is 'n uitstekende velverfrisser. Gebruik rooibostee in plaas van water om die gelaatskleur te verbeter.
- Potplante floreer op koue rooibostee.